

I bambini di oggi sono felici?

Come possiamo comprendere l'eventuale stress che vivono e mettere in atto suggerimenti per stare bene.

 di **Monia Monti**  1 minuto di lettura 20 maggio 2022

I bambini, anche molto piccoli, si trovano spesso ad affrontare situazioni di stress, ansia, insicurezze. E come noi adulti vivono ritmi incalzanti. Terminato l'orario scolastico iniziano frequentemente un peregrinare da un impegno all'altro: dai corsi di nuoto a quelli di calcio, dalle lezioni di inglese a quelle di musica ecc.

A ciò si aggiunge la richiesta sempre maggiore da parte dei genitori di anticipare la frequenza alla scuola primaria.

Questa tensione al fare in parte nasconde il desiderio di avere bambini sempre più competenti, più preparati, più tecnologici. Bambini a cui implicitamente viene chiesto di raggiungere degli obiettivi, di competere per essere i migliori, anche a scapito di saltare delle tappe o sottrarre tempo al momento del gioco.

Spesso anche le realtà educative rischiano di essere travolte da ritmi frenetici: insegnanti ed educatori sono costantemente alle prese con progetti da terminare, riunioni a cui partecipare, richieste a cui ottemperare, documentazioni da realizzare.

E ciò si riflette nell'attività educativa e didattica: non è ancora concluso un percorso che già si pensa e si progetta quello successivo. Sollecitati molto spesso dal “dover” fare e “mostrare” ai genitori.

INTRAPRENDERE UN NUOVO ITINERARIO EDUCATIVO

Tutto ciò pone forse l'esigenza di cambiare rotta.

Insegnanti, educatori, genitori, pedagogisti sono chiamati a riflettere sul senso e sul valore del tempo educativo e sulla necessità di individuare strategie educative e didattiche finalizzate a favorire il benessere della persona.

Di qui la necessità di procedere in direzioni di lavoro orientate a:

- coltivare una pedagogia della lentezza o della lumaca (Gianfranco Zavalloni), maggiormente rispettosa dei tempi e dei ritmi di apprendimento dei bambini, che consente di riscoprire il piacere dell'attesa e migliorare la capacità di ascolto di sé e degli altri;

- garantire il diritto all'ozio (Gianfranco Zavalloni), al "non fare". Condizione che non presuppone certo passività, ma il sostare in una condizione di calma creativa che consente di generare idee, intuizioni;
- favorire la consapevolezza (Nhat Hanh, Kabat-Zinn) dell'agire educativo, di quale idea di bambino, di realtà educativa e di identità pedagogica si vuole portare avanti.



Rousseau diceva che: “Bisogna perdere tempo per guadagnare tempo.”

LA *MINDFULNESS* PER UNA PEDAGOGIA DEL BENESSERE

L'applicazione della *mindfulness* e di tecniche di rilassamento può rappresentare un utile e prezioso strumento nel favorire il benessere dell'individuo, agendo a più livelli: mentale, emozionale, fisico.

Peraltro, un'ampia letteratura in campo medico e scientifico mette in evidenza i benefici delle pratiche meditative: consentono a bambini e adulti di gestire con più facilità emozioni difficili, ansia, rabbia, frustrazione, di ridurre lo stress, di migliorare l'apprendimento e la memoria, di favorire la concentrazione e l'attenzione, di rafforzare il senso di autostima e fiducia in sé e di sviluppare atteggiamenti improntati a maggiore amorevolezza per sé stessi, gli altri e l'ambiente.

Inoltre, la *mindfulness* essendo incentrata su attività che coinvolgono il corpo, il movimento, la respirazione, la sperimentazione dei sensi ecc. ben si coniuga con le modalità di apprendimento dei bambini nella fascia 0-6 anni.

Un'età particolarmente sensibile agli stimoli e alle esperienze senso-motorie. E ciò favorisce un dialogo proficuo tra emozioni, pensieri e corpo rafforzando così una visione olistica e non frammentata della persona.

QUALCHE IDEA DA METTERE IN PRATICA

Un luogo speciale

Allestiamo uno spazio o un angolo della sezione nel quale praticare il rilassamento. È importante connotarlo in maniera chiara per consentire a tutti di riconoscere le attività e l'utilizzo per cui è stato pensato.

A questo scopo possono essere utili tappeti e cuscini su cui stendersi, lampade e tendaggi per creare un'atmosfera calda, soffusa e avvolgente, musiche rilassanti, diffusori per qualche olio essenziale, immagini da appendere alle pareti che evochino il senso della calma e che possano essere richiamate all'interno delle tecniche.

Attività da proporre

Per quanto riguarda le attività possiamo proporre giochi sul respiro, un efficace strumento con cui calmare la mente e modificare l'intensità delle emozioni spiacevoli, per esempio potremmo:

- immaginare di avere tante farfalle (i nostri pensieri, preoccupazioni...) dentro alla pancia, che si muovono da tutte le parti e mentre si inspira ed espira possiamo farle volare via attraverso la bocca;
- posizionare una barchetta di carta sulla pancia come se fosse il mare e osservarne il dolce movimento mentre si solleva e si abbassa a ogni respiro come le onde del mare;
- utilizzare delle bolle di sapone per modulare la forza del respiro e notare che cosa succede quando si soffia con forza o in modo gentile e lento.

Per saperne di più

- Monti, M. (2018). *Bambini calmi e felici: tecniche di meditazione per bambini e adulti per gestire l'ansia e lo stress*. Cervia (RA): Eifis Editore
- Monti, M. (2021). *Il quaderno dei bimbi calmi e felici. Tante attività per vivere appieno i benefici della meditazione e della mindfulness*. Cervia (RA): Eifis Editore.